

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: تنبیس روی میز، تنبیس روی میز-عملی - خواهان

روش تعلیمی/ کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

۱- کدام سرویس زمانیکه که حریف از میزش دور و از یک سمت میز فاصله بیشتری دارد کاربرد دارد؟

۱. ساید اسپین بک هند

۲. ساید تاپ اسپین

۱. سرویس ترکیبی ساید آندراسپین فورهند

۲. ساید آندراسپین بک هند

۲- مشخصات حرکت توب در سرویس ساید آندراسپین فورهند کدام است؟

۱. سرعت زیاد- حرکت قوسی

۲. سرعت کم- حرکت طولی

۱. سرعت زیاد- حرکت قوسی

۲. سرعت کم- حرکت قوسی

۳- کدام سرویس اگر توب به راکت ساکن برخورد کند در برگشت ضمن حرکت به سمت بالا به یک طرف میز منحرف می شود؟

۱. ساید اسپین بک هند

۲. ساید تاپ اسپین بک هند

۱. ساید آندراسپین بک هند

۲. ساید آندراسپین فورهند

۴- کدام سرویس نسبت به سرویس های ترکیبی کاربرد کمتری دارد؟

۱. ساید اسپین بک هند

۲. ساید تاپ اسپین بک هند

۱. ساید آندراسپین بک هند

۲. ساید آندراسپین فورهند

۵- کات بیرون میز بک هند مشابه کدام سرویس است؟

۱. ساید آندراسپین بک هند

۲. ساید تاپ اسپین بک هند

۱. ساید آندراسپین بک هند

۲. ساید تاپ اسپین بک هند

۶- برای اجرای کدام مهارت به سرعت یکی از پاها را جلوتر قرار داده و به میز نزدیک می شویم و با کشیدن دست و راکت به سمت جلو و تور مهارت را اجرا می کنیم؟

۱. دراپ شات

۲. پاس بلند

۱. کات بیرون میز بک هند

۲. کات روی میز بک هند

۷- مهمترین ضربه و تکنیک حمله ای در بازی تنبیس چه نام دارد؟

۱. کات

۲. دراپ شات

۳. لوب

۱. کات

۲. دراپ شات

۳. لوب

۲. دراپ شات

۳. لوب

۴. فلیپ

۵. های توپ

۶. فلیک یا فلیپ

۷. درایو توپ

۸. های توپ

۹. کات

۱۰. فلیک یا فلیپ

wWw.Pnudaneshjo.ir

نیمسال اول ۱۳۹۴-۹۵

۱۰۱۰/۱۰۱۰/۴۱۴۲۷

صفحه ۱ از ۴

آدرس: شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - رویروی آموزشگاه صدرآ

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: تنبیس روی میز، تنبیس روی میز-عملی - خواهان

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

- ۹- کدام گزینه ویژگی بازیکنان حمله ای را بیان می کند؟

۲. نزدیک به میز بازی می کنند

۱. در فاصله ۱/۵ تا ۲ متری میز بازی می کنند

۴. از سرویس های یکسان استفاده می کنند

۳. تا حد ممکن دور از میز بازی می کنند

- ۱۰- تا چند درصد با مصرف بیشتر مواد غذایی کربوهیدرات دار سه روز قبل از مسابقه ذخایر گلیکوزن افزایش می یابد؟

۴. ۷۵ درصد

۳. ۷۹ درصد

۲. ۷۳ درصد

۱. ۸۰ درصد

- ۱۱- در تنبیس روی میز بخش عمده انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود؟

۲. دستگاه بی هوازی

wWw.Pnudaneshjo.ir

۱. دستگاه ATP

۴. دستگاه هوازی

۳. دستگاه اسید لاکتیک

- ۱۲- توانایی عضله برای غلبه بر بیشترین مقاومت را در یک مرتبه در یک زمان کوتاه گویند؟

۲. استقامت قلبی - عروقی

۱. هماهنگی عصب و عضله

۴. قدرت عضلانی

۳. چابکی

- ۱۳- مهمترین عامل موفقیت ورزشکاران در سطوح قهرمانی کدام است؟

۲. چالاکی بالا

۱. برخورداری از آمادگی روحی - روانی

۴. سرعت عکس العمل پایین

۳. انعطاف مناسب

- ۱۴- موثرترین راه برای بهبود ضربات، حسن حرکت و افزایش میزان سرعت حرکتی تمرین چه نوع تمرین می باشد؟

۲. بالا بردن آمادگی جسمانی

۱. بالا بردن آمادگی ذهنی

۴. بالا بردن فشار تمرین

۳. تمرین سایه زنی

- ۱۵- کدام گزینه بیان کننده مشخصات ضربه، های لوب می باشد؟

۲. ارتفاع توب زیاد، پیچ توب زیاد، سرعت توب زیاد

۱. ارتفاع توب زیاد، پیچ توب کم، سرعت توب کم

۴. ارتفاع توب زیاد، پیچ توب زیاد، سرعت توب کم

۳. ارتفاع توب کم، پیچ توب زیاد، سرعت توب کم

wWw.Pnudaneshjo.ir

نیمسال اول ۱۳۹۴-۹۵ ۱۰۱۰/۱۰۱۰۴۱۴۲۷

صفحه ۲ از ۴

آدرس: شهرستان خدابنده - خیابان شهرداری - رویروی آموزشگاه صدر ا

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی :

تعداد سوالات: تستی: ۲۴: تشریحی: ۰

www.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: تنبیس روی میز ۲، تنبیس روی میز ۲-عملی - خواهان

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۴۰۳-۱۴۱۵، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۴۰۵-۱۴۱۵

۱۶- در دفاع دور از میز (پاس بلند) نحوه گرفتن راکت به چه صورتی می باشد؟

۱. صفحه راکت رو به میز و تیغه راکت موازی بر زمین است
 ۲. صفحه راکت رو به میز و تیغه راکت تقریباً عمود بر زمین
 ۳. صفحه راکت پشت به میز و تیغه راکت موازی بر زمین است
 ۴. صفحه راکت بیشتر به میز و تیغه راکت عمود بر زمین است

۱۷- طول و عرض محوطه یا زی بین املالی و ملی چقدر است؟

١. طول ١٢ متر و عرض ٧ متر
٢. طول ١٤ متر و عرض ٧ متر
٣. طول ١٠ متر و عرض ٥ متر
٤. طول ٤/٥ متر و عرض ٢/٧٤ متر

۱۸- در سیستم جام سویئت لینگ تعداد بازیکنان، تعداد نفرات بازی کننده و تعداد برنده به چه صورت می باشد؟

۱. تعداد بازیکنان ۵ نفر ، تعداد نفرات بازی کننده ۲ نفر ، برنده ۲ برد از ۳ بازی
 ۲. تعداد بازیکنان ۴ نفر ، تعداد نفرات بازی کننده ۲ نفر ، برنده ۲ برد از ۳ بازی
 ۳. تعداد بازیکنان ۵ نفر ، تعداد نفرات بازی کننده ۳ نفر ، برنده ۳ برد از ۵ بازی
 ۴. تعداد بازیکنان ۵ نفر ، تعداد نفرات بازی کننده ۴ نفر ، برنده ۴ برد از ۵ بازی

۱۹- در چه صورت می توان سرویس ساید آندراسیین فور هند را چرخش زیری و پهلوی، انعام داد؟

۱. با راست کردن راکت و راست نمودن مج دست به سمت پشت دست
 ۲. با خم کردن راکت و راست نمودن مج دست به سمت پشت دست
 ۳. با خم کردن و شل ترگرفتن راکت و خم نمودن مج دست به سمت پشت
 ۴. با بالا گرفتن راکت و راست نمودن مج دست به سمت پشت دست

۲۰- کدامیک از ویژگیهای High loop می‌باشد؟

۱. ارتفاع توپ کم ۲. سیچ توپ کم ۳. سرعت توپ زیاد ۴. ارتفاع توپ زیاد

۲۱- تور نماینده، که مشارکت در آن برای گروههای ویژه‌ای از بازیکنان، غیر از گروه سنی محدود می‌باشد چه نام دارد؟

١. تورنمنت دعویٰ
 ٢. تورنمنت آزاد
 ٣. تورنمنت بین المللی
 ٤. تورنمنت محدود

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

wWw.Pnudaneshjo.ir

عنوان درس: تنبیس روی میز، تنبیس علوم ورزشی - خواهان

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان) ۱۲۱۵۰۳۰ - علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۶۵

-۲۲- حروف اختصاری س-ت- ف بیان کننده چه نوع مهارتی می باشد؟

۲. سرویس تاپ اسپین فورهند

۱. سرویس آندراسپین فورهند

۴. سرویس ترکیبی بک هند

۳. سرویس فورهند ترکیبی

-۲۳- طول و عرض میز تنبیس چقدر است؟

۲. طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۷۶ سانتی متر

۱. طول ۳۰۰ سانتی متر و عرض ۱۵۰ سانتی متر

۴. طول ۳۰۰ سانتی متر و عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر

۳. طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر

-۲۴- در ضربه پیچ زیر و سرعت توب کم بهتر است توب در کجا زمین حریف فرود بیاید؟

۲. دو سوم انتهایی میز حریف

۱. یک سوم ابتدایی میز حریف

۴. لبه بیرونی میز حریف

۳. وسط میز حریف

wWw.Pnudaneshjo.ir



@Pnudaneshjo

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور
نمونه سوالات پیام نور
در کanal رسمی سایت دانشجویی پیام نور

سوال	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	الف	عادی
۲	ج	عادی
۳	ب	عادی
۴	د	عادی
۵	الف	عادی
۶	ب	عادی
۷	ج	عادی
۸	د	عادی
۹	ب	عادی
۱۰	د	عادی
۱۱	ب	عادی
۱۲	د	عادی
۱۳	الف	عادی
۱۴	ج	عادی
۱۵	د	عادی
۱۶	ب	عادی
۱۷	ب	عادی
۱۸	ج	عادی
۱۹	ج	عادی
۲۰	د	عادی
۲۱	د	عادی
۲۲	ب	عادی
۲۳	ج	عادی
۲۴	الف	عادی

خدمات دانشجویی Hamid



خرید و فروش کتب دانشگاهی
فتاکپی، اسکن، تایپ و ترجمه
انتخاب واحد، حذف و اضافه
لیست دروس و منابع ترمی
ثبت نام دانشگاه پیام نور
بزرگترین بانک نمونه سوالات کشور

wWw.Pnudaneshjo.ir

info@Pnudaneshjo.ir

آدرس : خدابنده خیابان شهرداری رووبروی آموزشگاه صدرا
حمید الله مرادی-۰۹۳۶۴۴۰۳۷۲۵-۰۲۴۳۴۲۲۱۳۱۵

آخرین اخبار دانشگاه پیام نور در کanal رسمی خدمات دانشجویی حمید



wWw.Pnudaneshjo.ir